

# ☆グルテンフリー米粉クラス開催いたします

## 【 学習と調理実習 】

### グルテンフリーとは？

グルテンに対する免疫反応が原因で起こるセリアック病（小腸に炎症が起こり、食べた食品からうまく栄養分を吸収できない病気）やグルテン過敏症などの腸疾患の患者に対してグルテンを使わない食事療法のことをいいます。

### どなたでもご参加いただけます。

グルテンフリーな米粉を使って、美味しいパンを手軽に調理いたします。  
どうぞ、お誘い合わせ、ご参加下さい。

開催日時) 2017年10月25日 (水) 10時～13時

会場) 岩沼市中央公民館調理実習室

参加費) 1800円 (研究会員1500円)

内容) ちくわパン、スティックパン他

持ち物) エプロン、筆記用具

定員) 10名程度

主催) いわぬま食育研究会

問合せ) 事務局・布田090-8423-7530

※参加申込みはお電話、メッセージにてお願いいたします。



※ 調理例

### 講師の紹介

吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

クリスマス時期に、シュトーレン作りを、友人に習ったことがきっかけで、小麦のパン作りに夢中になって早16年を迎えようとしています。ジャパンホームベーキングスクールの教師。世界中のパンを学びながら、堀田誠先生のもと高加水パンも勉強中。アメリカ (NY, LA) に約6年半駐在を経験中、International Culinary CenterにてFlat Bread Courseを修了。さらに、生活を通して最先端のグルテンフリーダイエットの有効性と共存の大切さを学ぶ。特に、重度のセリアック病を患う友人に出会い、米粉でグルテンフリーパンを作り始める。現在は、英語での和食講師、フードツアーを開催。NY州ブルックリンにて1年に数回パン教室を開催。米国オーガニックスーパー「NIJIYA」の雑誌に小麦および米粉を使ったパンつくりのレシピを連載中。日刊スポーツ運営のアスリート用のサイト「アスレシピ」にグルテンフリーレシピを連載中。地方自治体からの依頼でパン教室など担当。2017年8月低糖質・グルテンフリーbakery「MANNA」を東京・南麻布にて経営